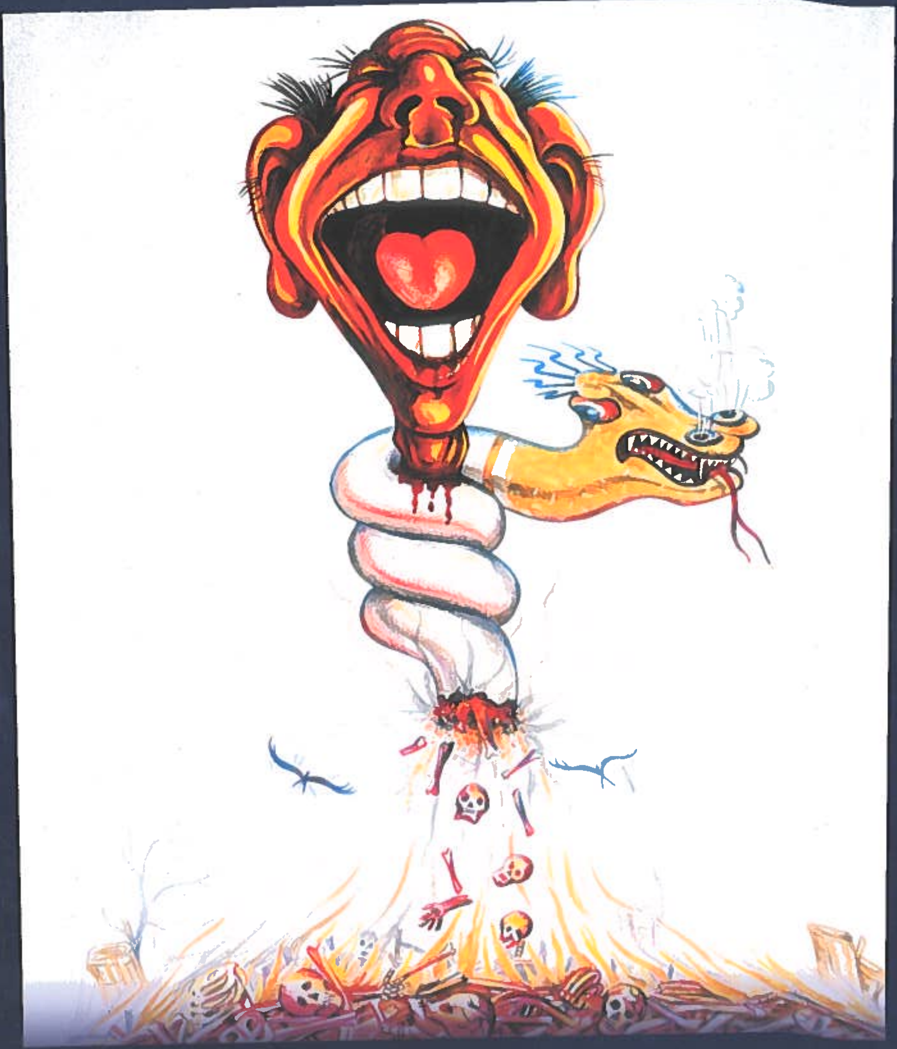


ધૂમ્રપાન એટલે આપઘાત

આ કોઈ અકસ્માતમાં ઈજા પામેલાઓનું દૃશ્ય નથી ...

તમાકુ-ધૂમ્રપાનથી થતા કેન્સર કેટલાયને આવી અસહ્ય, દર્દનાક, બિહામણી અને દુ:શાપ સમી દયામણી દુર્દશામાં ધકેલી દે છે...

ધૂમ્રપાન એટલે આપઘાત

લેખન :

ડૉ. વ્રજલાલ પી. પટેલ (એમ.ડી.), ડૉ. અમૃતભાઈ પટેલ (એમ.ડી.)

પ્રેરક :

બ્રહ્મસ્વરૂપ પ્રમુખસ્વામી મહારાજ

રજૂકર્તા :

બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ સંસ્થા

શાહીબાગ રોડ, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૦૪.

DHUMRAPAN ATLE APGHAT (Gujarati Edition)
(The harmful effects of smoking)

By Dr. Vrajlal P. Patel (M.D.) & Dr. Amrutbhai Patel (M.D.)

Inspirer: HH Pramukh Swami Maharaj

Presented by:
B.A.P.S. SWAMINARAYAN SANSTHA
Shahibaug, Amdavad – 380 004. India.

Publishers:
SWAMINARAYAN AKSHARPITH
Shahibaug, Amdavad – 380 004. India.

8th Edition:
January 2018. Copies: 10,000 (Total: 1,60,000)

Warning: Copyright: © SWAMINARAYAN AKSHARPITH
All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any form or by any means without permission in writing from the publisher, except for brief quotations embodied in reviews and articles.

ISBN: 978-81-7526-849-4

રજૂકર્તા : બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ સંસ્થા
શાહીબાગ, અમદાવાદ – ૩૮૦ ૦૦૪.

પ્રેરણામૂર્તિ : બ્રહ્મસ્વરૂપ પ્રમુખસ્વામી મહારાજ

સૂચના : કોપીરાઈટ : ©સ્વામિનારાયણ અક્ષરપીઠ
આ પુસ્તકના અંશો કોઈ પણ સ્વરૂપે રજૂ કરવા માટે પ્રકાશકની લેખિત પૂર્વ પરવાનગી મેળવવી અનિવાર્ય છે.

આઠમી આવૃત્તિ : જાન્યુઆરી ૨૦૧૮

પ્રત : ૧૦,૦૦૦ (કુલ પ્રત : ૧,૬૦,૦૦૦)

કિંમત: રૂા. ૧૫-૦૦ (સ્વામિનારાયણ અક્ષરપીઠના અનુદાનથી
મૂળ કિંમત રૂા. ૨૦-૦૦માંથી ઘટાડેલી કિંમત)

મુદ્રક અને પ્રકાશક :
સ્વામિનારાયણ અક્ષરપીઠ
શાહીબાગ, અમદાવાદ – ૩૮૦ ૦૦૪.

પ્રેરણામૂર્તિનાં પ્રેરક વચનો

ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણે વ્યસનોને અશાંતિનું કારણ કહ્યું છે. લોકો શાંતિ મેળવવા પૈસા ખર્ચીને વ્યસનોમાં ડૂબે છે, પરંતુ વ્યસનો જ અશાંતિના દરિયા જેવા છે ત્યાં વળી શાંતિ કેવી? શાંતિ વ્યસનમાં નહીં, શુદ્ધ આચરણમાં ને ભગવાનના શરણમાં છે.

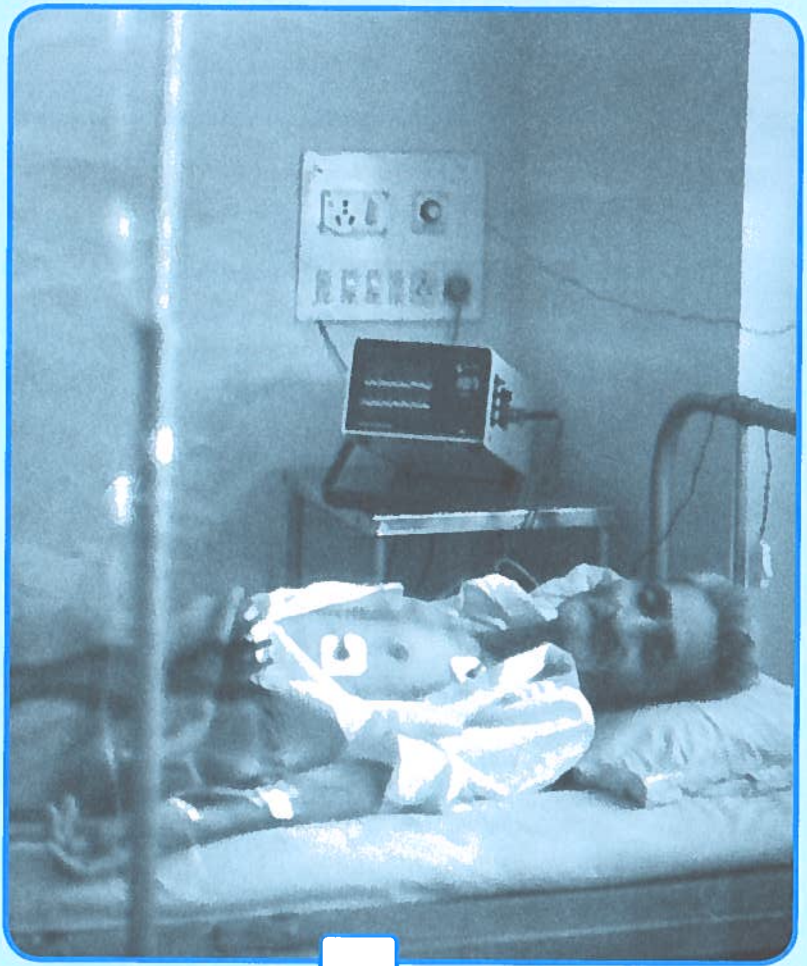
માણસને વ્યસન કરવાનું મન કેમ થાય છે? સિગારેટના ખોખા ઉપર 'આ નુકસાનકારક છે' એમ લખે છે છતાં પીવાનું મન કેમ થાય છે? કારણ કે ઝેરને 'ઝેર' તરીકે જાણ્યું જ નથી. કોઈ દવાની બોટલ ઉપર 'પોઈઝન' લખ્યું હોય પછી તેને લેવાનું મન થાય છે? તેમ વ્યસનોને ઝેર જ સમજો. તો જ વ્યસનથી દૂર રહી શકાશે.

વ્યસનથી જીવન નથી બનતું. એનાથી તો વિનાશ થાય છે. જીવન માટે તો હવા, પાણી અને ખોરાક ભગવાને આપ્યાં છે એટલું બસ છે. એનું વ્યસન રાખો. પેલા વ્યસનની કોઈ જરૂર નથી. એના વિના મરી જવાતું નથી. ઊલટું, એનાથી તો લાખો મર્યાનાં ઉદાહરણ છે. અશાંતિ ને વિનાશને સામેથી શા માટે નોતરવાં? એ ય પૈસા ખર્ચીને!

તમારી પાસે વ્યસન પાછળ ખરચવાના વધારાના પૈસા હોય તો એના બદલે કંઈક સારા કામમાં વાપરોને! છોકરાઓને ભણાવો, એને કંઈક બીજી મદદ કરો, તમારા છોકરાને સગવડ હોય તો બીજાને મદદ કરો. તમારા બીડી, સિગારેટના ધુમાડામાંથી કેટલાયનાં કુટુંબ ચાલશે.

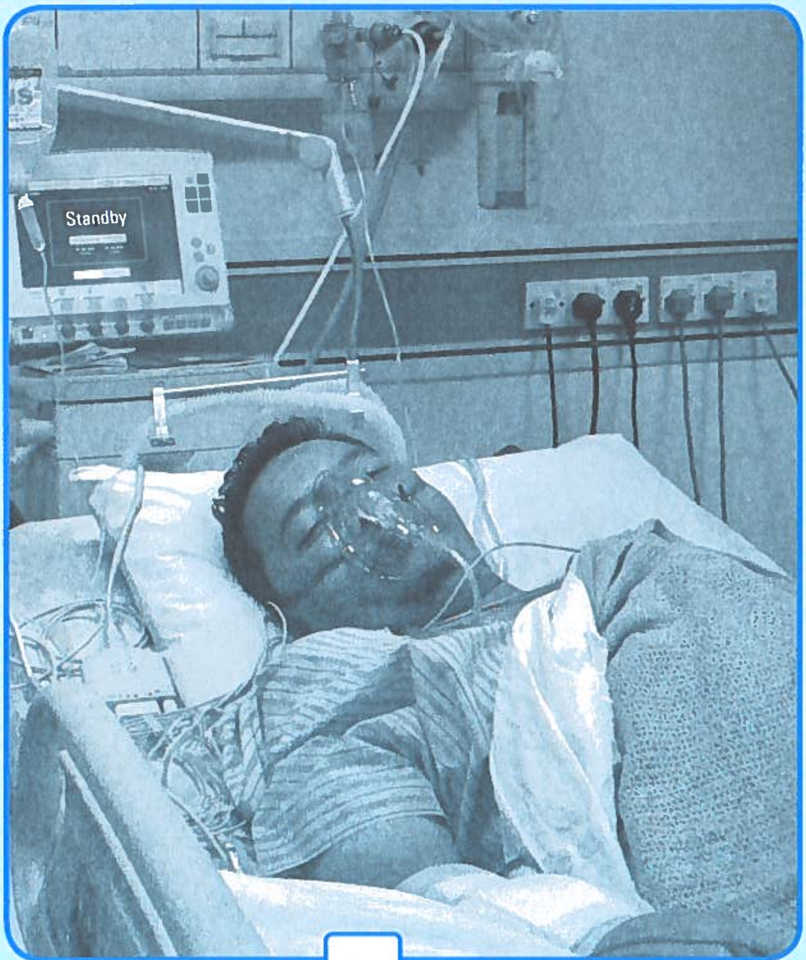
કહે છે કે વ્યસન આવે ઘોડાપૂરે અને જાય કીડીવેગે. આ તો કહેવત છે, પરંતુ ખટકો રાખે, સાવધાન રહે તો ગમે તેવું વ્યસન નીકળી જાય. મૂકો, શૂરવીર થઈને મૂકો, મરતાં મરતાં નહીં. મિત્રો, મળતિયાઓ આગ્રહ કરશે; પણ નહીં એટલે નહીં જ. ખાડામાં નાખનારા ઘણા મળશે પણ બહાર કાઢનારા નહીં મળે.

પ્રમુખસ્વામી મહારાજ



કેન્સરથી
ધીમા પણ મક્કમ પગલે
તમારી તરફ
આવતા મૃત્યુનું દર્શન થાય
એ પહેલાં
આપ હજુ પણ ધૂમ્રપાન છોડી શકો છો...

ગેંગરીનના
અસહ્ય પીડાદાયક
રોગથી તમારો
પગ કપાવવો પડે
એ પહેલાં
આપ હજુ પણ ધૂમ્રપાન છોડી શકો છો...



હૃદયરોગના
હુમલાનો ભોગ બની
તમે તમારા ઘરના જ
કેદી બની જાવ
એ પહેલાં

આપ હજુ પણ ધૂમ્રપાન છોડી શકો છો...

ફેફસાંનાં
અનેક દર્દોની
આવી બિહામણી
દશામાં ધકેલાઓ
એ પહેલાં

આપ હજુ પણ ધૂમ્રપાન છોડી શકો છો...

પ્રકાશકીય

કોઈપણ માણસે ઝડપી મિત્રતા અને ધીમા શત્રુથી હંમેશાં સાવધ રહેવું જોઈએ. ધૂમ્રપાન માટે પણ આ જ સિદ્ધાંત લાગુ પાડી શકાય તેમ છે. કારણ કે માણસ તેની આદતમાં ક્યારે પડે છે તેની તેને જ ખબર નથી હોતી. અને વધુ ગંભીર બાબત તો એ છે કે ધૂમ્રપાનની ભયંકર અસરોથી મોટા ભાગે તે અજ્ઞાત હોય છે.

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા(WHO)ના એક અહેવાલ મુજબ, આખા વિશ્વના કુલ સિગારેટ પીનારાઓમાંથી ૧૨ ટકા ભારતમાં વસે છે! એક દિવસમાં કરોડો રૂપિયાની સિગારેટનો ધુમાડો થાય છે. અને તેનું પરિણામ? વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાના સર્વેક્ષણ મુજબ દર વર્ષે ૧૦ લાખથી વધુ લોકો ધૂમ્રપાન અને તમાકુને કારણે પીડાદાયક મોતને ભેટે છે. આખા વિશ્વમાં કુલ ૬૪ લાખ લોકો ધૂમ્રપાન અને તમાકુને કારણે કમોતે મરે છે અને તેમાંથી લગભગ છઠ્ઠા ભાગના લોકો ભારતના હોય છે!

આતંકવાદીઓના ત્રાસ કરતાં કેટલો મોટો ત્રાસ!

ધૂમ્રપાનની આ અતિ ખર્ચાળ અને હાનિકારક આદત પ્રત્યે પશ્ચિમના વિકસિત દેશોમાં અસરોથી લોકો જાગ્રત થતા જાય છે, ધૂમ્રપાન વિરુદ્ધ ઝુંબેશ શરૂ થતી જાય છે અને વેગ પકડતી જાય છે, પરંતુ આપણે ત્યાં, કમનસીબે, ધૂમ્રપાનનો ચેપ વધુ ને વધુ ફેલાતો જાય છે. લલચાવનારી જાહેરાતો અને

સંગ-કુસંગના પ્રભાવથી, વધુ ને વધુ લોકો વધુ ને વધુ નાની ઉંમરે ધૂમ્રપાન કરતા થઈ જાય છે. એમાંય કૉલેજોના વિદ્યાર્થીઓ અને વિદ્યાર્થીનીઓમાં તો એક 'ફેશન' તરીકે ધૂમ્રપાનની હવા વહેતી જ હોય છે. ભદ્ર અને પૈસાદાર લોકો માટે ઊંચી-મોંઘી સિગારેટ મોંમાં હોય એ એક 'સ્ટેટસ'નો મુદ્દો બની ગયો છે. મકાનના પાયા ખોદતા કે લારી ખેંચતાં મજૂર-મજૂરણોથી માંડીને ગામડાં અને શહેરોમાં મોટા ઑફિસરો કે મિલમાલિકો સુધીના અનેક લોકો સાદી બીડીથી માંડીને ઊંચી જાતની ચલમોની ચુંગાલમાં ફસાયેલા છે.

ભારતમાં છેલ્લાં વર્ષોમાં તમાકુ મોંમાં રાખવાનું અને છીંકણી સૂંઘવાનું પ્રમાણ પણ ખૂબ વધ્યું છે. ભારતમાં દર વર્ષે પુખ્ત વ્યક્તિદીઠ ૧૯૦ સિગારેટ પીવાય છે. સિગારેટ જેટલી જ ખતરનાક બીડીના ઉત્પાદન અને તેના વપરાશનો આંક સિગારેટ કરતાં પણ અનેકગણો ઊંચો છે. પણ ધૂમ્રપાનની ભયંકર અસરોથી અજ્ઞાત આ લાખો નિર્દોષ માણસોને ભાગ્યે જ અંદાજ હશે કે 'Cigarette smoking is injurious to health.' 'ધૂમ્રપાન કરવું તે શરીરને માટે હાનિકારક છે.' આવી ટચૂકડી જાહેરાત પાછળ ખરેખર કેટલી બધી ગંભીરતા છે...

જાણે-અજાણે ધૂમ્રપાનની ભયાનક ચુંગાલમાં ફસાયેલા લાખો લોકોને એક અપીલ રૂપે આ પુસ્તિકા પ્રકાશિત કરીએ છીએ. વિશ્વવંદનીય પ્રમુખસ્વામી મહારાજની પ્રેરણાથી અમે 'અમેરિકન કેન્સર સોસાયટી' તેમજ 'નેશનલ હેલ્થ અફેર્સ' (યુ.કે.) જેવી અનેક સંશોધન સંસ્થાઓએ પ્રકાશિત કરેલી પ્રમાણભૂત માહિતીના આધારે આ પુસ્તિકા રજૂ કરીએ છીએ.

પરમ પૂજ્ય વિશ્વવંદનીય પ્રમુખસ્વામી મહારાજની વ્યસનમુક્તિ માટેની તીવ્ર ધગશ અને તેમની પ્રેરણાના પરિપાકરૂપે, બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ સંસ્થાના વિશ્વવ્યાપી વ્યસનમુક્તિ અભિયાનના એક ભાગરૂપે આ પુસ્તિકા અમે આપના હાથમાં મૂકીએ છીએ. પરમ પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામી મહારાજના આધ્યાત્મિક અનુગામી પ્રગટ બ્રહ્મસ્વરૂપ મહંત સ્વામી મહારાજના આશીર્વાદ સાથે આ અભિયાન બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ સંસ્થા દ્વારા એવું જ ગતિમાન રહ્યું છે.

આશા છે, આ પુસ્તિકાનું વાંચન અને મનન અનેકને વ્યસનમુક્તિ માટે પ્રેરણા આપશે; અનેક નિર્દોષોને માટે તે જીવનદાત્રી દીવાદાંડી બની રહેશે. અનેક પરિવારમાં શાંતિની દિવ્ય છાયા પથરાશે... સુંદર અને તંદુરસ્ત ભાવિ પેઢીનું સર્જન થશે...

આપના માટે એવું ન બને એ જ શુભેચ્છા...

'હું સિગારેટનો ખરેખરો ઈશ્કી. સિગારેટની મને ભારે લત હતી. સિગારેટ ખરીદવા માઈલ ચાલવાનું થાય તોય મને આકરું ન પડે. ૨૦ વર્ષથી ધૂમ્રપાન કરતો આવ્યો છું. એનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે મારે મારી સ્વરપેટી કઢાવી નાંખવી પડી છે. હવે તો જોવામાંય મુશ્કેલી પડે છે અને સાંભળવાનું પણ લગભગ ગુમાવવાની તૈયારીમાં છું...'

– મુંબઈના એક જાણીતા ઍડ્વોકેટ પોતાની ૪૫ વર્ષની ઉંમરે, પોતાની આ કહાણી પત્ર દ્વારા જણાવે છે.

એક બીજા ભાઈ લખે છે : 'હવે વ્હીલચૅર જ મારો આધાર બની ગઈ છે કારણ કે જમણો પગ મારે કપાવી નાંખવો પડ્યો છે. એના મૂળમાં છે અતિ ધૂમ્રપાનની આદત ! તેર વર્ષનો હતો ત્યારથી આ લતે ચઢી ગયેલો. ગેંગરીનનો ભયંકર રોગ થયો અને એનાથી છૂટવા માટે, મારે છેવટે ઘૂંટણથી નીચેનો જમણો પગ અને ધૂમ્રપાન – બેય સાથે છોડવા પડ્યા !'

અમદાવાદના એક પ્રતિષ્ઠિત અગ્રણી શ્રી નરેન્દ્ર દેસાઈ, ૨૦-૨૫ વર્ષથી ધૂમ્રપાન કરે છે. અત્યારે દસ ડગલાં પણ તેઓ ચાલી શકતા નથી. ચાલવા જાય કે તરત જ શ્વાસ ચઢે છે. દરરોજ પુષ્કળ ગળફા પડે છે. રાત્રે સૂઈ શકતા નથી. હાથ-પગ અને જીભ ભૂરા પડી જાય છે અને તેમના જ શબ્દોમાં કહીએ તો – 'હવે તો મોત આવે તો સારું'.

ધૂમ્રપાન કરનારા લાખો લોકોના આ કેટલાક પ્રતિનિધિરૂપ છે. આવા બે-ત્રણ નહીં, અસંખ્ય કિસ્સાઓ અહીં ટાંકી શકાય તેમ છે. ધૂમ્રપાનથી થતી બરબાદીની આ એક ઝલક માત્ર છે. તો ખરેખર ધૂમ્રપાન કેટલું હાનિકારક હશે ! ધૂમ્રપાનના વ્યસનીઓના આવા કેટલાક પ્રતિનિધિઓ આપની સમક્ષ એક દર્દીલી અપીલ લઈને આવે છે. ધૂમ્રપાનની બરબાદી દર્શાવતો એ અવાજ સાંભળીએ.

અંતિમ અપીલ

અમેરિકાના વિખ્યાત ટેલિવિઝન એક્ટર વિલિયમ ટોલમૅનનું ફેફસાંના કેન્સરને લીધે મૃત્યુ થયું. પોતાના મૃત્યુ પહેલાં થોડાક દિવસો પૂર્વે જ એણે ટેલિવિઝન પર ધૂમ્રપાનની ભયંકરતા વિશે એક મિનિટની ખાસ જાહેરખબરમાં ભાગ લીધો હતો. રોજના ત્રણ પેકેટ સિગારેટ પીનારા આ ટોલમૅને ટેલિવિઝન

પર કહ્યું: 'કદાચ કોર્ટમાં મારે કોઈક કેસમાં લડવાનું હોત અને એમાં હારવાનું થાત તો મને બહુ દુ:ખ ન થાત, પરંતુ અત્યારે હું મારી જિંદગી સામે લડી રહ્યો છું, મારે એમાં ગમે તે ભોગે જીતવું છે. કારણ કે એમાં હું હારી જઈશ તો મારે મારી પ્રિય પત્ની, મારાં પ્રિય બાળકોને કાયમ માટે છોડી દેવાં પડશે, મારી ઇચ્છા ન હોવા છતાં ! કારણ કે મને ફેફસાંનું કૅન્સર થયું છે.'

આ જાહેરખબરનું શૂટિંગ ચાલી રહ્યું હતું તે વખતે જ તેને એકદમ છાતીનો જીવલેણ દુખાવો ઊપડયો. તેણે મૃત્યુ સામે ઝઝૂમતાં ઝઝૂમતાં છેલ્લે કહ્યું: "Of all the cases in my whole life that I have lost, of all the best I have lost, of all the chances I have blown that one I regret the most today... so please take some advise about smoking and losing from someone who's been doing both for years. If you have not smoked - don't start and if you do smoke - quit. Don't be a loser..."

'મેં મારા જીવનની તમામ ઉત્તમ તકોને સિગારેટના ધુમાડામાં ફૂંકી મારી છે એ હું કબૂલ કરું છું. તો મારી ખાસ વિનંતી છે કે જો તમે સિગારેટ પીવાનું શરૂ ન કર્યું હોય તો હવે ન જ કરતા. જો પીતા હો તો છોડી દેજો.'

અમેરિકાના જાણીતા પત્રકાર માર્ક વોટર્સે પોતાના મૃત્યુના છ દિવસ પહેલાં લખ્યું : 'Cigarettes were the death of me.' સિગારેટ જ મારા માટે મૃત્યુ બન્યું છે....' સિગારેટથી તેને 'એમ્ફીસીમા' થયો. તેને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવા માંડી. પાછળથી તેને ખૂબ કફ થવા માંડ્યો અને ડાબું ફેફસું નકામું થઈ ગયું.

સિગારેટ પીનારાઓને સંબોધીને પોતાની વાત કહેતાં તેણે આગળ લખ્યું: 'હું ક્યારેય કોઈનેય સિગારેટ છોડવાનું કહેતો નથી. હું તો માત્ર મારી આ કહાણી તમને જણાવું છું. આવી વાતો સાંભળીને તમે હંમેશાં એમ જ વિચારશો કે 'આ તો કોઈકને થાય, મને ક્યારેય ન થાય. આપણે તો તબિયતમાં સારા છીએ....' પણ કદાચ તમને ફેફસાંનું કૅન્સર થાય તો ભગવાનને પ્રાર્થના કે તેઓ તમને બચાવે....'

માર્કના છેલ્લા શબ્દો આ હતા :

'I don't have a ghost of a chance.'

'It is too late for me.'

'It may not be for you...'

'મારા માટે પાછા વળવાની-બચવાની કોઈ તક નથી રહી. મારા માટે હવે ઘણું મોડું થઈ ગયું છે. તમારા માટે એવું ન બને એ જ.... શુભેચ્છા...'

ધૂમ્રપાન :
ઝેરી ધુમાડાનું પાન

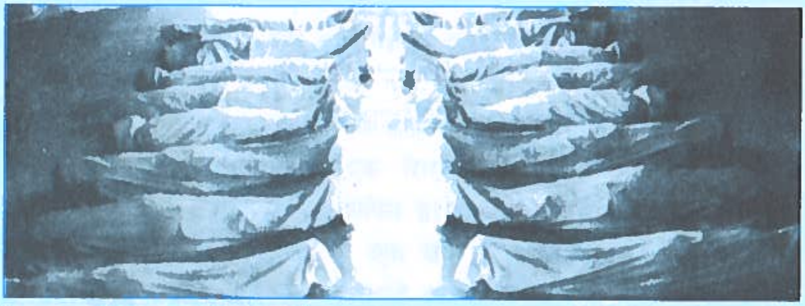
માણસ ધૂમ્રપાન કરે છે ત્યારે તેને ભાગ્યે જ ખબર હોય છે કે તે શુદ્ધ ઑક્સિજન-યુક્ત હવાને બદલે જુદાં જુદાં ૪૦૦૦ ભયાનક રાસાયણિક સંયોજનોને શ્વાસમાં ભરી રહ્યો છે. જેમાંનાં ૪૩ રાસાયણિક તત્ત્વો કેન્સર થવા માટે જવાબદાર હોવાનું વૈજ્ઞાનિક રીતે પુરવાર થયેલું છે.

'રાહતનો દમ', 'લિજ્જતનો દમ' તરીકે ઓળખાતા એક ઘૂંટમાં ૧૫૦ કરોડ જેટલા અણુઓ હોય છે - તેમાંથી મોટા ભાગના અણુઓ આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે ભયાનક છે.

એ ભયાનક રાસાયણિક સંયોજનોમાંથી કેટલાંકની એક યાદી –

નિકોટીન, પાયરીડીન, મિથાઇલ આલ્કોહોલ, એમોનિયા, કાર્બન મોનોક્સાઇડ, ફરફ્યુરલ, ફોર્માલ્ડીહાઇડ, કેન્સર સર્જક બેન્ઝોકો પાયરીન ફિનોલ્સ, એસિટોન, આર્સેનિક ઍસિડો - ફોર્મિક ઍસિડ, ઓક્ઝાલિક ઍસિડ, સાઇટ્રિક ઍસિડ, એસેટિક ઍસિડ, કોફિક અને હાઇડ્રો સાયેનિક.

પણ આ બધાંમાં સૌથી વધુ ઝડપી ભયાનક છે - નિકોટીન. એક સિગારેટમાં લગભગ ૧૦૦ મિલિગ્રામ જેટલું નિકોટીન હોય છે. જો ૫૦૦ મિલિગ્રામ જેટલું નિકોટીન ઇન્જેક્શન દ્વારા કોઈને પણ આપવામાં આવે તો તેનું તત્કાળ મૃત્યુ થાય છે – એ સાબિત થયેલું સત્ય છે. નિકોટીન એક ભયાનક માદક દ્રવ્ય છે. સિગારેટ કે બીડીનો એક કશ ખેંચ્યા પછી માત્ર સાત જ મિનિટમાં મગજ પર તેની અસર થાય છે. નિકોટીન શરીરના મુખ્ય ચેતાતંત્ર (Central Nervous



ધૂમ્રપાનથી મૃત્યુ

(ફક્ત ભારતમાં)

દર વર્ષે ..... ૧૦,૦૦,૦૦૦થી વધુ

દર રોજ.... ૨,૭૫૦

દર કલાકે.... ૧૧૪

ધૂમ્રપાનથી થતાં મૃત્યુની સંખ્યા

- દુનિયામાં થતાં ખૂન કરતાં ૫૪ ગણી વધુ છે...
- દુનિયામાં થતા આપઘાત કરતાં ૩૦ ગણી વધુ છે...
- ડાયાબિટીસથી થતાં મૃત્યુ કરતાં ૧૮ ગણી વધુ છે...
- મોટર અકસ્માતથી થતાં મૃત્યુ કરતાં ૧૨ ગણી વધારે છે.

અમેરિકાના સર્જન જનરલ ડૉ. સી. એવરેટકૂપ નોંધે છે કે માત્ર અમેરિકામાં જ દરરોજ એક હજાર કરતાં વધુ માણસો ધૂમ્રપાનથી મરે છે.

ચેતવણી : એક સિગારેટ કે બીડી, આશરે ૧૧ મિનિટનું આપનું આયુષ્ય ઘટાડે છે.

પેકેટથી વધારે પીએ તેનામાં ૧૨૩% વધારે મૃત્યુનું પ્રમાણ છે.

૫. ધૂમ્રપાન ન કરનાર કરતાં કરનારમાં ફેફસાંના કેન્સરને લીધે સરેરાશ મૃત્યુનું પ્રમાણ ૧૧૦૦% વધારે છે. બે પેકેટ પીનારમાં ૨૦૦૦% અને દસ સિગારેટથી ઓછી પીનારમાં ૫૦૦% છે.

૬. ધૂમ્રપાન ન કરનાર કરતાં કરનારમાં હૃદયરોગથી થતા મૃત્યુનું પ્રમાણ વધારે છે. સિગારેટ પીવાનું વધે તેમ હૃદયરોગનું પ્રમાણ વધે છે. ૧/૨ પેકેટ સિગારેટ પીનારમાં ૨૯% અને બે પેકેટ કરતાં વધુ પીનારમાં ૧૪૧% હાર્ટએટેકથી મૃત્યુ થવાનો સંભવ છે.

૭. ધૂમ્રપાન કરનારમાં હોજરીનાં ચાંદાંથી થતા મૃત્યુનું પ્રમાણ ૫૧% અને નાના આંતરડાંનાં ચાંદાંથી થતા મૃત્યુનું પ્રમાણ ૧૧૬% વધારે છે.

૮. ધૂમ્રપાન કરનારમાં ન કરનાર કરતાં મૃત્યુનું પ્રમાણ સિરોસીસ ઑફ લિવર(યકૃતનો એક પ્રકારનો રોગ)માં ૫૦% વધારે, કિડનીના કેન્સરમાં ૫૮% વધારે, હોજરીના કેન્સરમાં ૬૧% વધારે, પ્રોસ્ટેટના કેન્સરમાં ૭૫% વધારે, બ્લેડરના કેન્સરમાં ૧૧૭% વધારે, લિવર અને પિત્તાશયના કેન્સરમાં ૩૫૨% વધારે છે.

૯. ધૂમ્રપાન બંધ કરવાથી મૃત્યુનું પ્રમાણ ઘટે છે. ૧૦ વર્ષ માટે ધૂમ્રપાન બંધ કરવાથી મૃત્યુની શક્યતા ધૂમ્રપાન ન કરનાર જેટલી થાય છે.

૧૦. જે સ્ત્રીઓ ધૂમ્રપાન કરતી હોય અને ગર્ભનિરોધક ગોળીઓ લેતી હોય તેમનામાં હૃદયરોગનું પ્રમાણ વધારે જોવા મળે છે. ધૂમ્રપાન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓના ગર્ભની વૃદ્ધિને નુકસાન થાય છે અને બાળકનું કદ અને વજન ઓછાં હોય છે. આ બાળકોમાં જન્મ પછી મૃત્યુનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. ધૂમ્રપાન કરતી સ્ત્રીઓમાં મરેલાં બાળકો વધારે જન્મે છે તથા ગર્ભપાત અને વહેલી પ્રસૂતિ થવાની સંભાવના વધુ રહે છે.

'Cigarettes are more lethal than all bullets, germs and viruses combined !'

બંદૂક-રિવોલ્વરની તમામ ગોળીઓ, તમામ જંતુઓ અને વાઇરસ કરતાં પણ ધૂમ્રપાન વધુ ખતરનાક છે.

– ડૉ. હોલીસ એસ. ઇન્ગ્રિહામ (ન્યૂયોર્ક, હેલ્થ કમિશનર)

ધૂમ્રપાન : રોગોનું ઘર

ધૂમ્રપાન એટલે અનેક રોગનું ઘર.

અનેક રોગોને આમંત્રણ આપતું ધૂમ્રપાન, શરીરના કયા ભાગને હાનિ નથી પહોંચાડતું એ પ્રશ્ન છે ! અહીં ઉદાહરણો સાથે ધૂમ્રપાનની ભયંકર શારીરિક અસરો જોઈએ.

ધૂમ્રપાન અને કેન્સર

રાઘવદાસ, હાલ અમદાવાદ રહેતા મૂળ મહેસાણા જિલ્લાના વતની. સાધારણ સ્થિતિના સીધા-સાદા માણસ. આજે તેમની ઉંમર ૫૦ વર્ષ છે. છેલ્લા કેટલાય વખતથી તેમની છાતીમાં ખૂબ દુ:ખે છે. ખૂબ શ્વાસ ચઢે છે. કફ પણ પુષ્કળ પડે છે. છાતીનો એક્સ-રે લેવરાવ્યો ત્યારે ખબર પડી કે આ તો ફેફસાંનું કેન્સર છે. પણ હવે ઇલાજ કરવાનું-રોગમાંથી મુક્ત થવાનું અશક્ય છે. પથારીમાં પગ ઘસતાં ઘસતાં જીવનના છેલ્લા યાતનામય દિવસો પસાર કરી રહ્યા છે.

રોજના એક-બે પેકેટ સિગારેટ પીવાની આદતે તેમને આ લાચાર-કરુણ પરિસ્થિતિમાં ધકેલી દીધા છે.

ધૂમ્રપાનથી કેન્સર જેવા ભયંકર જીવલેણ રોગની શક્યતા ખૂબ વધી જાય છે. ફેફસાં, હોઠ, જીભ, મોં, સ્વરપેટી, ગળું, અન્નનળી, મૂત્રાશય, કિડની, સ્વાદુપિંડ પ્રોસ્ટેટ (Prostate) જેવા કેટલીય જાતનાં કેન્સર ધૂમ્રપાનથી થાય છે.

છેલ્લાં પાંચ વર્ષમાં ગુજરાત કેન્સર અને રિસર્ચ ઇન્સ્ટિટ્યૂટમાં દાખલ કરાયેલા ૧૫,૦૦૦ પુરુષ દર્દીઓમાં ૮,૬૦૦ દર્દીઓ ફક્ત મોં અને ગળાના કેન્સરના હતા. તેમાંથી ૭૭% ધૂમ્રપાન કરનારા હતા.

ફેફસાંનું કેન્સર જે વ્યક્તિને થાય છે તેને છાતીમાં અસહ્ય દુખાવો, કફ, કફમાં લોહી પડવું વગેરે થાય છે. ફેફસાંના પડમાં પાણી ભરાય છે. શરૂઆતમાં રોગી માત્ર સામાન્ય કફની દવા લેવાની શરૂઆત કરે છે, પણ જયારે કેન્સરની જાણ થાય છે ત્યારે તો આખા શરીરમાં આ રોગ વ્યાપી ગયો હોય છે અને પછી તેમાંથી મુક્ત થવાનું લગભગ અશક્ય જ હોય છે. આ રોગમાં ખૂબ જ ખર્ચાળ દવાઓ વપરાય છે જે સામાન્ય માણસને પરવડી શકતી નથી. ખૂબ સારવાર છતાં આ રોગમાં મૃત્યુનું પ્રમાણ ઘણું મોટું રહે છે. આવી જીવલેણ માંદગીને રોકવાનું ખૂબ સરળ છે અને તે તમારા જ હાથની વસ્તુ છે.

હાલમાં અમેરિકામાં ફક્ત ફેફસાંના કેન્સરથી ૫૦,૦૦૦ કરતાં વધારે માણસો મૃત્યુ પામે છે. ફેફસાંના કેન્સરથી થતા મૃત્યુમાં ૯૦% માણસોને ધૂમ્રપાન સાથે સીધો સંબંધ છે.

સિગારેટના બળતા ભાગનું ઉષ્ણતામાન ૫૦૦૦ કે ૯૦૦૦ સેન્ટિગ્રેડ જેટલું ઊંચું હોય છે. એટલે કે ઉકળતા પાણી કરતાં પાંચથી નવ ગણું વધારે ગરમ! એમાંથી મોંમાં ખેંચેલા ધુમાડાનું ઉષ્ણતામાન ૩૦૦૦ સેન્ટિગ્રેડ જેટલું હોઈ શકે છે. પરિણામે તાળવાનું ઉષ્ણતામાન ૧૨૦૦ સેન્ટિગ્રેડ જેટલું પહોંચી જાય છે. અને એથી મોંનું કેન્સર અને અન્ય પ્રકારનાં કેન્સર જેવા અતિશય ખતરનાક અને દર્દનાક રોગનો જન્મ થાય છે....

ધૂમ્રપાન અને હૃદયરોગ, બ્લડપ્રેશર

મહેન્દ્રભાઈ અમીન એક કંપનીના મૅનેજર છે. તેમની ઉંમર ૩૬ વર્ષની છે. તેમની જ ઉંમરના તેમનાં પત્ની છે. એક બાબો ૮ વર્ષનો છે. તેઓ ચેઇન સ્મોકર હતા. તેમને એક દિવસ છાતીમાં અસહ્ય દુખાવો ઊપડ્યો અને ઇન્ટેન્સિવ કોરોનરી કેર યુનિટમાં દાખલ કરવામાં આવ્યા. ડૉક્ટરોએ કહ્યું : 'આ હાર્ટઍટેક છે અને ૪૮ કલાક સુધી પૂરેપૂરું જોખમ છે.' તેમની સારવાર કરતાં તેઓ બચી તો ગયા, પણ હવે થોડુંક ચાલે તો પણ તેમને દુખાવો ઊપડે છે. વધારે ચાલી શકાતું નથી. ડૉક્ટરોએ હવે તેમને એન્જિયોગ્રાફી કરાવી જરૂર પડે તો એન્જીયોપ્લાસ્ટી અથવા બાયપાસ સર્જરીની સલાહ આપી છે, જેનો ખર્ચો

એકથી દોઢેક લાખ રૂપિયા આવે છે. તેઓ અત્યારે ખૂબ જ પસ્તાય છે. પણ ....

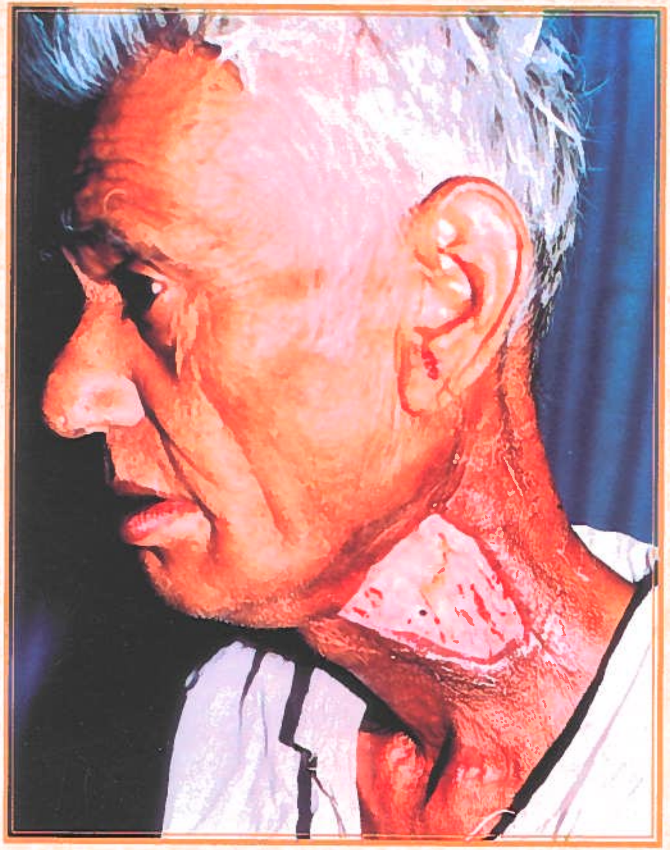
વિનયભાઈ એક અચ્છા ઍડવોકેટ હતા. તેમની ઉંમર ૪૨ વર્ષની હતી. તેમને ત્રણ નાનાં બાળકો અને પત્ની છે. તેઓ પણ ધૂમ્રપાન કરતા હતા. તેમને પણ એક દિવસ છાતીમાં ખૂબ દુખાવો થયો અને પરસેવો વળી ગયો. શરીર ઠંડું પડી ગયું. એ હૃદયરોગનો હુમલો હતો. તેમને હૉસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવ્યા. તેમનું શરીર ધીરે ધીરે ઠંડું પડવા માંડ્યું અને તેઓ કાર્ડિયોજનિક શોકથી મૃત્યુ પામ્યા. ત્યારે ત્રણ નાનાં બાળકો અને પત્નીનો કલ્પાંત સાંભળવા માટે સિગારેટની કઈ કંપની ત્યાં તૈયાર હતી ?!

આપણા દેશમાં હૃદયરોગ થવાનાં સંભવિત કારણોમાં સૌથી પ્રથમ ધૂમ્રપાન આવે છે. એક સર્વેક્ષણ પ્રમાણે હૃદયરોગના દર્દીઓમાંથી ૬૫% જેટલા ધૂમ્રપાન કરતા હોય છે. હૃદયરોગ કોઈપણ ઉંમરે થઈ શકે છે. અને તત્કાળ મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે. હૃદય આપણા શરીરનું એક મહત્ત્વનું અંગ છે. ચોવીસે કલાક તે ધબકે છે અને શરીરના દરેક ભાગને લોહી દ્વારા શક્તિ પૂરી પાડે છે. આ કાર્ય કરવા માટે હૃદયને પણ લોહીની જરૂર પડે છે, જે ખાસ નળીઓ– બે કોરોનરી આર્ટરીઝ (જમણી અને ડાબી ધમની) દ્વારા મળે છે. ધૂમ્રપાનને લીધે હૃદયની ધમનીઓ કઠણ અને સાંકડી બને છે[૧] અને હૃદયને લોહી ઓછું મળે છે. આથી છાતીમાં દુખાવો થાય છે. તેને 'એન્ઝાઇના પેક્ટોરીસ' કહેવામાં આવે છે. સમય જતાં આ નળીમાં 'ક્લોટ' જામે છે જેને હૃદયરોગનો હુમલો થયો એમ કહેવાય છે. આનું પ્રમાણ ધૂમ્રપાન કરનારમાં ન કરનાર કરતાં ૬૦૦% વધારે છે.

યુ.એસ.એ.ના સર્જન જનરલે પ્રકાશિત કરેલા રિપોર્ટમાં જણાવ્યું હતું કે અમેરિકામાં વધારાના ૧,૧૫,૦૦૦ હાર્ટઍટેકથી થતાં મૃત્યુ માટે ધૂમ્રપાન જવાબદાર છે. તમાકુમાં રહેલું નિકોટીન એ હૃદયની કોરોનરી આર્ટરીને સંકોચે છે અને શરીરમાં કેટેકોલ એમાઇન નામના રસાયણનો સ્રાવ વધારે છે. પરિણામે કેટલીક વાર હૃદયની ગતિ વધવાની સાથે અનિયમિત બને છે, જેને 'વેન્ટ્રિક્યુલર

૧. પેટમાં મૂત્રપીંડ પાસે આવેલી એડ્રિનલ ગ્રંથિને ઉત્તેજિત કરીને નિકોટીન, વધારાનો ચેતાસ્રાવ પેદા કરે છે. પરિણામે હૃદય સુધી લોહી લઈ જતી ધમનીઓ (નળીઓ) ૫૦% સંકોચાઈ જાય છે. પરિણામે હાઈબ્લડપ્રેશર, હૃદયના ધબકારાની અનિયમિતતા- 'ટાઓ' (TAO) તથા એથરોસ્ક્લેરોસીસ થાય છે. એથરોસ્ક્લેરોસીસમાં ધમનીઓની સ્થિતિસ્થાપકતા ઘટી જાય છે અને તેની દીવાલમાં ચરબી જમા થાય છે, તેના કારણે ધમનીની અંદરની સપાટી ખરબચડી બની જાય છે. પરિણામે લોહીના કણો (Platelets - પ્લેટલેટ્સ) ત્યાં ચોંટી જાય છે અને લોહીના વહનમાં અડચણ ઊભી થાય છે. જે હાર્ટઍટેક અથવા લકવાનું કારણ બને છે.

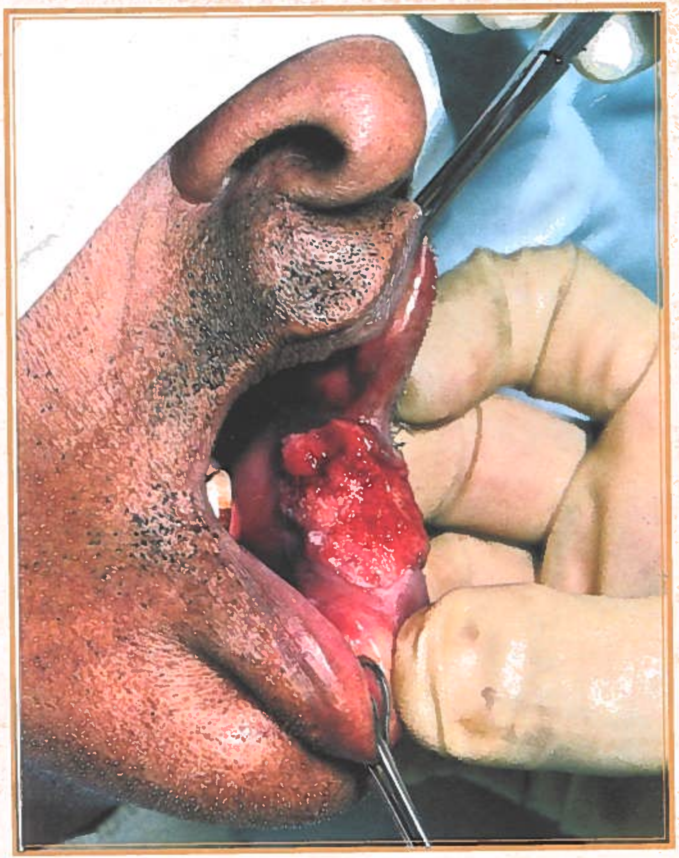
તમાકુ અને પાન, મસાલા, જર્દાને લીધે શરૂઆતમાં
જીભની સ્વાદ પારખવાની ક્ષમતા ઘટે છે, જીભ અને હોઠમાં ચાંદી પડે છે,
પછી ખાવામાં તકલીફ પડે છે અને એમાંથી લ્યુકોપ્લેકિયા થાય છે,
જે કેન્સરની શરૂઆત છે.



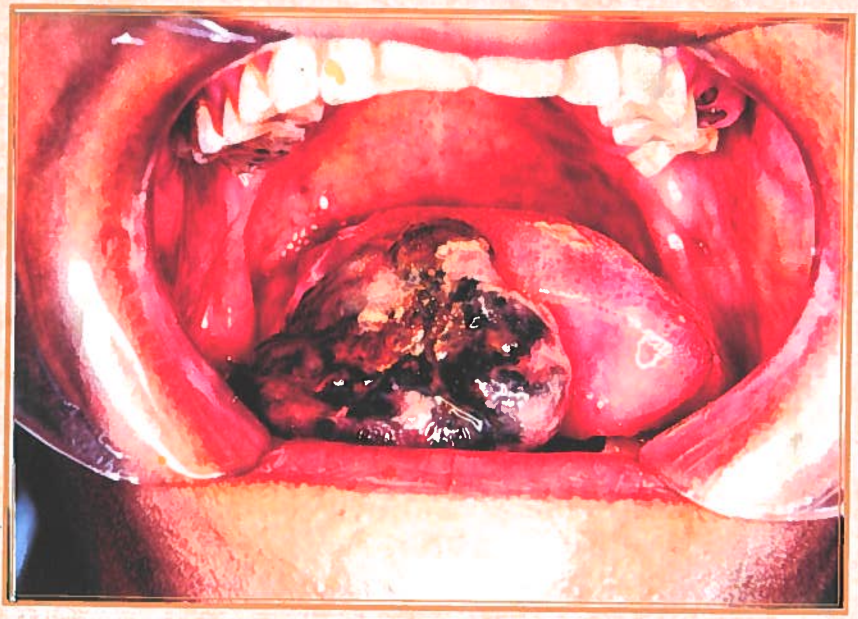
તમાકુ-ધૂમ્રપાનની ભયાનકતાએ ઊભી કરેલી અસહ્ય પીડાની દાસ્તાન...

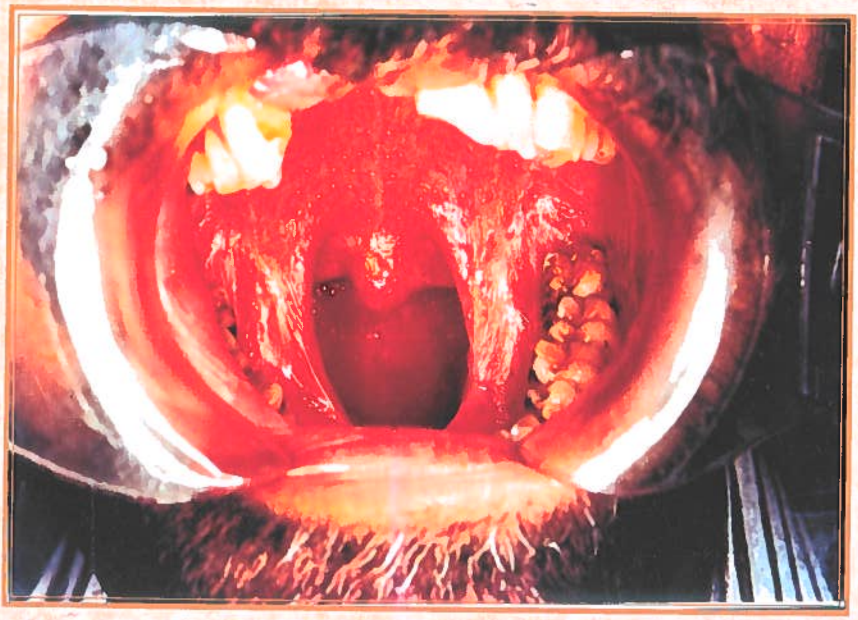
જે પીડાદાયક પરિસ્થિતિનું વર્ણન અશક્ય છે...

તમાકુ અને પાન-મસાલા-જર્દાના લીધે થતા અત્યંત વેદનાદાયક કેન્સરના બે આતમા...



તમાકુ અને ધુમ્રપાનને ભેટીને કેવી અસહ્ય, અકથ્ય, અકલ્પ્ય પરિસ્થિતિનો ભોગ બન્યા!





હોઠ નીચે તમાકુ-જર્દા દાબીને તેની લિજ્જત માણનારાઓને થતા
જીભ-હોઠ-મુખગુહાના કૅન્સરની ભયાનક દશા...
મુખગુહામાં થતા કૅન્સરથી જીભ સડી જાય છે.
અંતે ઑપરેશન કરીને જીભને મોંમાંથી કાઢી નાંખવામાં આવે છે.
(નીચે : ઑપરેશન બાદ જીભ વગરનું મોં)

ફિબ્રિલેશન' કહેવામાં આવે છે. જો તાત્કાલિક સારવાર ન મળે તો આવા કેસમાં મૃત્યુ થાય છે.

ધૂમ્રપાનના કારણે હૃદયના ધબકારાની સંખ્યા પ્રતિ સેકન્ડ ૨૦ જેટલી વધી જાય છે. એકંદરે ધૂમ્રપાન કરનારાનું હૃદય ધૂમ્રપાન ન કરનાર કરતાં પ્રતિસેકન્ડ ૮ વખત વધારે ધબકે છે.

લોહીના ઊંચા દબાણ અને ધૂમ્રપાનને સીધો સંબંધ છે. ધૂમ્રપાનથી લોહીનું દબાણ વધે છે. (High Blood Pressure). લોહીના ઊંચા દબાણથી 'બ્રેઇન હેમરેજ' જેવી અંતિમ તબક્કાની બીમારીનો પણ ભોગ બનાય છે.

ધૂમ્રપાનમાં આવતા ઝેરી વાયુ-કાર્બન મોનોક્સાઇડથી લોહીમાં રહેલું હિમોગ્લોબીન પણ ઝડપથી તેમાં શોષાઈ જાય છે. પરિણામે લોહી, શરીરમાં યોગ્ય રીતે પ્રાણવાયુ પૂરો પાડી શકતું નથી. આથી હૃદયને વધુ શ્રમ પડે છે – વધુ લોહી ફેંકવું પડે છે. વળી, હૃદયના સ્નાયુઓને પણ પ્રાણવાયુ તૂટે છે. તેથી હૃદય વધુ નબળું પડે છે.

ધૂમ્રપાનથી હાથ-પગની ધમનીઓ-રક્તવાહિનીઓ સંકોચાય છે. શ્રમ કરવાથી અને ચાલવાથી હાથપગમાં સખત દુખાવો થાય છે અને ધીરે ધીરે એ ભાગો શુષ્ક બને છે અને કેટલાય કિસ્સાઓમાં હાથપગ કાપવાની જરૂરિયાત ઊભી થાય છે. ધૂમ્રપાન ન કરનારને આ રોગ થતો નથી અને હાથ-પગ જેવા મહત્ત્વનાં અંગો બચી જાય છે. આ ઉપરાંત, એઓર્ટિક એન્યુરિઝમ, થ્રોમ્બોફ્લેબાઈટીસ જેવા ખતરનાક રોગો પણ ધૂમ્રપાનનું પરિણામ બને છે.

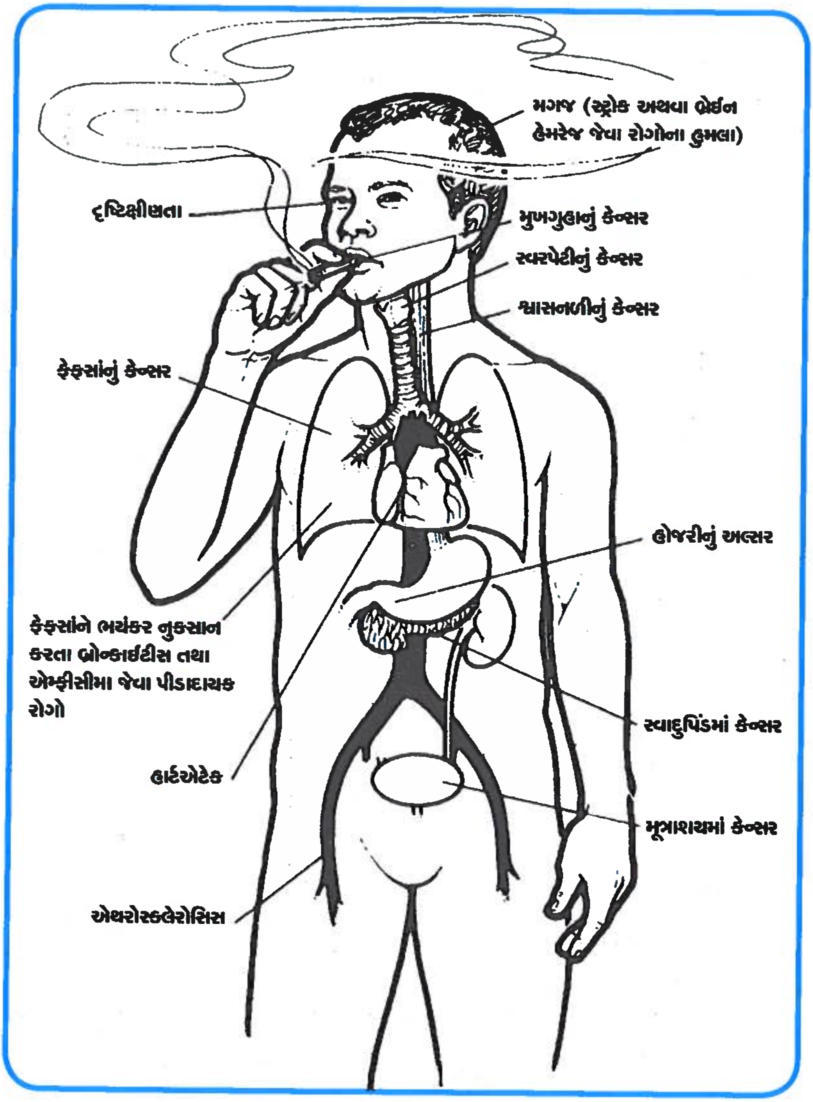
ધૂમ્રપાન અને ક્રોનિક બ્રોન્કાઇટીસ, એમ્ફીસીમા

નડિયાદ રહેતા ૫૦ વર્ષના શ્રી રાજેન્દ્રસિંહ ચાવડા ડૉક્ટર પાસે ત્રુટક સ્વરે ફરિયાદ કરતાં કહે છે : 'મેં જ મારી ઘોર ખોદી છે... હવે બોલાતું નથી.. શ્વાસ ચઢે છે... રાત્રે ઊંઘ આવતી નથી... છાતી ફૂલી જાય છે... ખૂબ થાક લાગે છે... હાથ પગ ભૂરા ભૂરા થઈ ગયા છે...'

ફેફસાંનાં 'ક્રોનિક બ્રોન્કાઈટીસ'નો ભોગ બનેલા રાજેન્દ્રસિંહ, ધૂમ્રપાનની પોતાની આદતને શાપ દેતાં આ હાલતમાં જીવી રહ્યા છે. ધૂમ્રપાન કરતા ૪૫% માણસોને આવી ક્રોનિક બ્રોન્કાઇટીસની હાલતમાં રિબાવું પડે છે.

ધૂમ્રપાન કરવાથી માણસ શ્વાસમાં ધુમાડો લે છે. તેનાથી શ્વાસ-નલિકાઓમાંની મ્યુકસ ગ્લેન્ડ(કફ ઉત્પન્ન કરતી ગ્રંથિ)ની વૃદ્ધિ થાય છે અને

ધૂમ્રપાન શરીરના કયા કયા ભાગોને નુકસાન પહોંચાડે છે ?



મ્યુક્સનો સ્રાવ વધે છે. પરિણામે શ્વાસનલિકાઓ સાંકડી બને છે, માણસને કફ રહ્યા કરે છે, ગળફા પડે છે, શ્વાસ ચઢે છે અને ફેફસાં ફૂલી જાય છે. આમ, લાંબો સમય ચાલે તો ઑક્સિજનનું પ્રમાણ રક્તવાહિનીઓમાં ઘટે છે અને તે સંકોચાય છે જેથી હૃદય પર ટૅન્શન થાય છે અને જમણી બાજુનું હૃદય પહોળું થાય છે. જેનાથી યકૃત પર સોજો આવે છે. માણસ ભૂરો પડવા માંડે છે અને પગે સોજા આવે છે. આમ, 'બ્લૂ બ્લોટર' અને 'પીંક પફર'નો રોગ થાય છે. એવો માણસ કોઈ પણ કામને લાયક રહેતો નથી અને સમાજને ભારરૂપ જીવન જીવે છે.

ધૂમ્રપાનથી પ્રાણવાયુ પૂરો ન મળતો હોવાથી ફેફસાંને પણ ખૂબ શ્રમ કરવો પડે છે. આથી છેવટે ફેફસાં ફૂલી જાય છે અને 'એમ્ફીસીમા' જેવો રોગ થાય છે.

એક બ્રિટિશ ડૉક્ટરના અભ્યાસ મુજબ જે લોકો રોજના ૧ થી ૧૪ જેટલી સિગારેટ પીતા હોય તેમને માટે, ન પીનારા કરતાં બ્રોન્કાઈટીસ (દમ) અને એમ્ફીસીમાથી મૃત્યુ થવાનો દર ૬૮૦% ગણો વધારે રહે છે! અને ૨૫ સિગારેટ પીનારાઓનો દર ૨૧૦૦% વધારે!

હાથ-પગની ધમનીઓ સંકોચાઈ જવાથી TAO (Thrombo - Angitis - Obliterus) નામનો રોગ પણ થાય છે. એટલે હાથ અને પગની ધમનીઓ ખૂબ જ સંકોચાઈ જવાથી હાથ-પગને પૂરતા પ્રમાણમાં લોહી મળતું નથી, તેથી હાથ-પગનાં આંગળાં કાળાં પડી જાય છે અને અચેતન બની જાય છે, અને તે કપાવી નાંખવા પડે છે. આ રોગ આગળ વધતાં આખો પગ કે આખો હાથ પણ કપાવી નાંખવો પડે છે. આને ગેંગરીન કહે છે.

ધૂમ્રપાન અને હોજરી-આંતરડાંનાં ચાંદાં

હોજરી અને નાના આંતરડામાં ધૂમ્રપાન કરવાથી ચાંદી (અલ્સર - Ulcers) પડે છે. ઊલટીઓ ખૂબ થાય છે અને ખૂબ જ બળતરા થાય છે. ચાંદીવાળા રોગીઓમાં, ધૂમ્રપાન કરનારાઓનું મૃત્યુપ્રમાણ વધારે હોય છે.

ધૂમ્રપાન અને દૃષ્ટિ

ધૂમ્રપાનથી શરીરમાં સાઈનાઈડ્સ (ઝેરી રસાયણો) ઉત્પન્ન થાય છે. તેની આંખો પર ખૂબ માઠી અસર થાય છે. ધૂમ્રપાન કરનારની જોવાની ક્ષમતા ધીમે ધીમે ઘટતી જાય છે અને ક્યારેક પૂરો અંધાપો પણ આવી શકે છે. આને ટોબેકો એમ્બ્લાયોપિયા (Tobacco - Amblyopia) કહે છે.

- તમારા ઈષ્ટદેવ - ગુરુ કે આદરણીય વડીલો સમક્ષ તમે પ્રતિજ્ઞા લીધી છે એને યાદ કરો. તમે આટલો સમય સિગારેટ વિના વિતાવી શક્યા છો તો હજુ વધુ સમય ચોક્કસ વિતાવી શકશો – એવો આત્મવિશ્વાસ કેળવો.
- 'હું નહીં પીઉં તો મરી તો નહીં જ જાઉં.' – એવા વિચાર સાથે મક્કમ રહો.

'ભૂતપૂર્વ' વ્યસની બન્યા પછી...

- દર મહિને ધૂમ્રપાનમાંથી થયેલી તમારી બચતને ગણો.
- થોડા થોડા સમયાંતરે 'મેં ધૂમ્રપાન છોડ્યું છે તે યોગ્ય જ છે અને તેથી હું અત્યંત સુખી છું' – એવા વિચારોને દૃઢાવતાં નવાં નવાં કારણોની નોંધ ટપકાવો.

જ્યારે તમે ધૂમ્રપાન છોડો છો ત્યારે...

તાત્કાલિક પ્રતિક્રિયા

ધૂમ્રપાનનું વ્યસન એક રોગ છે. ધૂમ્રપાન છોડતાં કેટલાંક પરિણામો માટે તમારે સજ્જ રહેવું જરૂરી છે.

ધૂમ્રપાન છોડ્યા પછી ખાસ તો નિકોટીનને લીધે કેટલીકવાર શરીર કેટલીક પ્રતિક્રિયાઓ બતાવે છે. જેમ કે માથું દુખવું, બેચેની લાગવી વગેરે, પરંતુ તેની પરવાહ કરવી જોઈએ નહીં. તેનાં કોઈ ગંભીર પરિણામો આવતાં નથી.

છેલ્લી બીડી કે સિગારેટ પીધા પછી બાર કલાકમાં તમારું શરીર આપોઆપ કેફી અસરમાંથી મુક્ત થઈ સ્વસ્થ થવા લાગે છે. શરીરમાં નિકોટીન અને કાર્બન મોનોક્સાઇડનું પ્રમાણ ઝડપથી ઘટવા લાગે છે. ધૂમ્રપાનની અસરથી ઈજા પામેલાં તમારાં ફેફસાં અને હૃદયમાં તુરંત સાજા થવાની પ્રક્રિયા શરૂ થઈ જાય છે. થોડા દિવસોમાં જ તમે તમારા શરીરમાં થતા ફેરફારોને નોંધી શકશો. તમારી સ્વાદેન્દ્રિય અને ઘ્રાણેન્દ્રિય (સ્વાદની પરખ અને સુગંધની પરખ) પુનઃ સતેજ બની ગયેલી જણાશે. તમારું પાચનતંત્ર ફરીથી સંપૂર્ણપણે કાર્યરત બનેલું અનુભવાશે.

સૌથી વિશેષ તો તમે તમારી જાતને એકદમ જીવંત, સતેજ બુદ્ધિ, સ્ફૂર્તિલી, શક્તિ અને બળથી ભરેલી અનુભવી શકશો. તમે એકદમ સરળતાથી શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા કરી શકશો. ખૂબ સહજતાથી ડુંગરો ચઢી શકશો, પગથિયાં ચઢી શકશો. અને તમે ધૂમ્રપાનની દુર્ગંધ, અસ્વચ્છતા, અસગવડતા, ખોટા ખર્ચા, ખરાબ સ્વાસ્થ્ય તેમજ વ્યસનના બંધનથી મુક્તિ અનુભવી શકશો. ધૂમ્રપાન છોડ્યા પછી તમારા જીવનના પ્રત્યેક વર્ષે, તમે કેટલાય તંદુરસ્ત દિવસો ઉમેર્યા હશે.

તમાકુ પાન :
કેન્સરની આલબેલ

છેલ્લા કેટલાક દાયકાઓથી આપણા દેશમાં તમાકુ ખાવાની કુટેવ ખૂબ ફૂલીફાલી છે. પાન-સોપારી-ચૂનો વગેરે સાથે તમાકુ મેળવી તેને ચાવવાની અથવા ગલોફાંમાં કે જીભની નીચે કે હોઠની પાછળ મૂકવાની કુટેવ શહેરી અને ગ્રામ્ય બંને વર્ગના યુવા સમાજમાં ખૂબ જોવા મળે છે. જુદી જુદી કંપનીઓના તમાકુયુક્ત ગુટકા પેદાશોનું આકર્ષણ વધતું જાય છે. આવી કુટેવો ધૂમ્રપાન જેટલી જ નુકસાનકારક છે. આગળનાં પૃષ્ઠોમાં ધૂમ્રપાનની અસરો વિશે જાણ્યા પછી બધી અસરોનું અહીં પુનરાવર્તન કરવાનું યોગ્ય નથી, પરંતુ કેટલીક વિશિષ્ટ બાબતો જોઈશું.

મોંની કોમળ ત્વચા સાથેનો તમાકુ-ચૂનો-સોપારી વગેરેનો સતત સંસર્ગ ઘણાં ભયાનક પરિણામો લાવે છે. મોંની ત્વચા દ્વારા લોહીમાં ભળતું નિકોટીન તો તેનો ભાગ ભજવે જ છે, પણ સતત તમાકુનો સંસર્ગ કોમળ ત્વચાના ઉપરના પડને એટલું બધું નુકસાન પહોંચાડે છે કે ધીમે ધીમે તે કોમળ ત્વચા તેનું મુલાયમપણું (Smoothness), ચમકીલાપણું (Lustre) અને સ્થિતિસ્થાપકતા (Elasticity) ગુમાવે છે. લાળગ્રંથિને નુકસાન પહોંચવાથી લાળરસ ઝરતો ઓછો થઈ જાય છે ને મોં સૂકું રહે છે. સ્વાદ પારખતી ગ્રંથિઓ (Taste buds) પણ કુંઠિત થઈ જાય છે, અને ઈશ્વરની એ અદ્‌ભુત રચના જેનાથી માણસ હજારો જાતના જુદા જુદા સ્વાદ ભિન્ન ભિન્ન રીતે પારખી શકે છે તે નકામી બની જાય છે. ત્વચા સૂકી, કરકરી, કરચલીવાળી બની જાય છે. તેની નીચેના પડમાં કેટલાક

ફેરફારો થાય છે. આવા રોગને સબ મ્યુકસ ફાઈબ્રોસીસ (SMF) કહેવાય છે. આવી વ્યક્તિ સ્વાદ બરાબર પારખી શકતી નથી. ગરમ, ઠંડું, તીખું, ખાટું સહન કરવાની તેની ક્ષમતા ખૂબ ઘટી જાય છે. મોં બરાબર પૂરું ખોલી શકાતું નથી તેથી બોલવામાં અને ખાવામાં તકલીફ પડે છે. આ SMF મોંમાં થતા કેન્સરની આલબેલ પોકારે છે.

ઘણીવાર મોંની કોમળ ત્વચા ઉપર સફેદ કકરી છારી જેવું થઈ જાય છે. જેને લ્યુકોપ્લેકીયા (Leukoplakia) કહેવાય છે. તેમાંથી મોંનું કેન્સર થાય છે. તે ઉપરાંત મોંમાં વારંવાર ચાંદી પડે છે. ચાંદી જલદી રુઝાતી નથી અને જીભ તથા પેઢાં લાલ રહે છે. દાંત પણ પીળા-બદામી રંગના થઈ જાય છે અને જોવા ગમતા નથી. તદુપરાંત પેઢાંની દાંત પરની પકડ ઢીલી પડી જાય છે તેથી દાંત જલદી પડી પણ જાય છે.

પાન-મસાલા શરીરના અવયવોને હાનિકર્તા (જેનોટોક્સિક) હોવાની વાતને અમદાવાદના કેન્સર રોગના સંશોધકોએ સમર્થન આપ્યું છે અને તેનો આડેધડ ઉપયોગ કરવા માટે ચેતવણી પણ આપી છે.

માતા-પિતા તરફથી બાળકોમાં ઊતરી આવતા આનુવંશિક તત્ત્વોવાળા કોષોમાંના રંગસૂત્રો (ક્રોમોઝોમ)ને નુકસાન કરે તેવા તત્ત્વને 'જેનોટોક્સિક' કહેવામાં આવે છે.

ગુજરાત કેન્સર સંશોધન સંસ્થાના ડૉ. એસ. જી. અધ્વર્યુ અને સહ-કાર્યકરોએ પાન-મસાલાના સેવનને 'જેનોટોક્સિક' હોવાનું ગણાવ્યું છે. અર્થાત્, તેનું સેવન કરનારાનાં સંતાનો ઉપર પણ તેની અસર થાય છે. પોતાના અભ્યાસ માટે સંશોધકોએ પાન-મસાલાની સૌથી વધુ લોકપ્રિય ભાતની પસંદગી કરી હતી. આ વિજ્ઞાનીઓના અહેવાલો ઇન્ડિયન જર્નલ ઑફ મેડિકલ રિસર્ચમાં પ્રગટ થયા હતા.

ધૂમ્રપાનથી થતા બધા જ રોગો તમાકુ કે ગુટકાના સેવનથી થાય છે. તમાકુનું સેવન કરનારાનાં સંતાનો ઉપર પણ કેન્સરની અસર થઈ શકે છે.

બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ સંસ્થા દ્વારા એક અવિરત પુરુષાર્થ

વ્યસનોની ચુંગાલમાં ફસાયેલા કરોડો ભારતવાસીઓની દયાજનક દુર્દશામાં તમને કોઈ ખતરનાક રાક્ષસનું અટ્ટહાસ્ય સંભળાય છે ?

વ્યસનોના નશામાં ચકચૂર થઈને મરેલાઓની લાખો વિધવાઓના ભાંગતાં બલૈયાં, ભૂંસાતાં સૌભાગ્યચિહ્નો અને કારમો કલ્પાંત હૃદયને અકળાવે છે ?

દરરોજ વ્યસનોની પાછળ થતા કરોડો રૂપિયાના ધુમાડામાં લાખો ગરીબોનો ગૂંગળાતો અવાજ સંભળાય છે ?

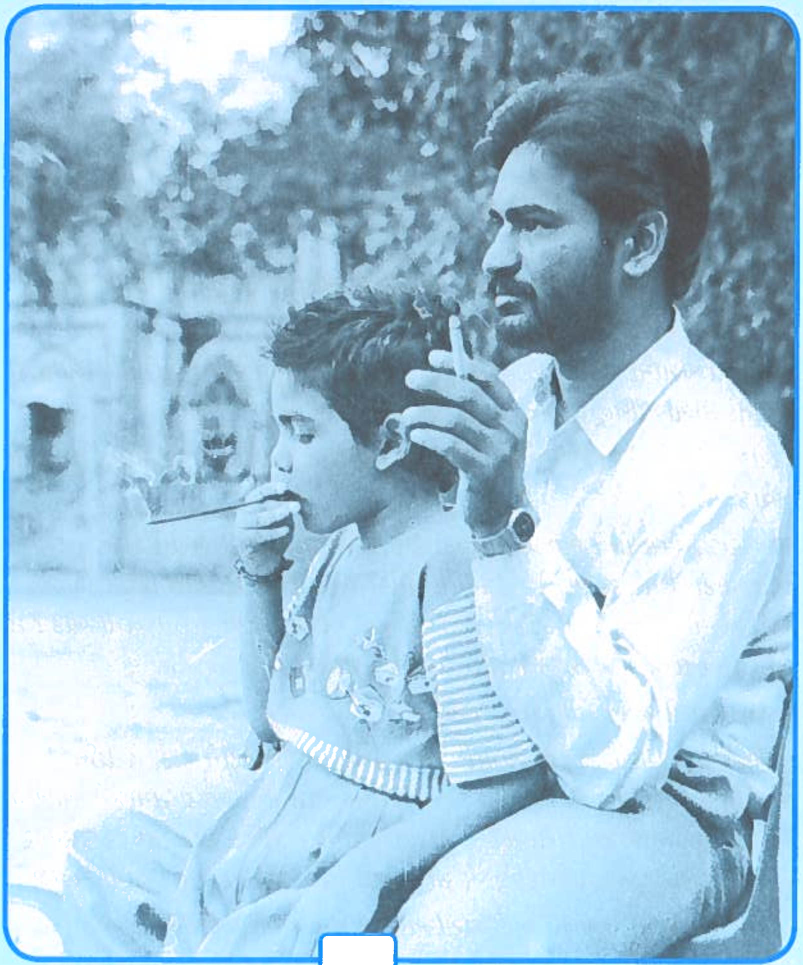
રોજબરોજ, વ્યસનોની ભયંકરતા લાખો ટન વર્તમાનપત્રો ભરી ભરીને કોઈ ખૂનખાર આતંકવાદીની પેઠે આપણને ખુલ્લેઆમ ધમકી આપતી રહે છે. અને દિવસે દિવસે હજારોને મોતને ઘાટ ઉતારતી રહે છે. પણ છે આ સમાજમાં કોઈને એની બીક ? છે કોઈ ને એનો ત્રાસ ? છે એની કોઈ સંરક્ષણ- વ્યવસ્થા ?

જાગ્રત થવાનો સમય હવે આવી ચૂક્યો છે.

બીડી, તમાકુ, સિગારેટ જેવાં સામાન્ય લાગતાં વ્યસનોથી માંડીને દારૂ, હેરોઈન, મોરફીન કે એલ.એસ.ડી. અને ક્રેક જેવાં ભયાનક વ્યસનોનો ભરડો સમાજને ખોખલો કરી રહ્યો છે ત્યારે પ્રત્યેક નાગરિકને જાગ્રત થવાની આલબેલ પોકારતા કરુણાસભર એક સંતે પ્રચંડ પુરુષાર્થ આદર્યો. એ સંત એટલે વિશ્વ વંદનીય પ્રમુખસ્વામી મહારાજ.

દક્ષિણ ગુજરાતના 'દૂબળા' આદિવાસીઓથી માંડીને કેન્યાના મંત્રીશ્રી જોસેફ મટુરિયા અને કાઠિયાવાડના તળમાં રહેતા શ્રી રામસંગ બાપુથી માંડીને ભરવાડોના ગુરુ રઘા ભગત સુધી એમની કરુણાગંગા વિસ્તરી છે. દેશ-વિદેશમાં, ગામડે-ગામડે લાખો લોકોને વ્યક્તિગત મળી મળીને પ્રેમભરી સમજાવટથી તેઓએ વ્યસન મુક્ત કર્યા છે અને નવું જીવન બક્ષ્યું છે. તેમના અનુગામી પ્રગટ બ્રહ્મસ્વરૂપ મહંત સ્વામી મહારાજની પ્રેરક નિશ્રામાં બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ સંસ્થા વ્યસનમુક્તિ માટે અહોરાત્ર પુરુષાર્થરત છે. આ સંસ્થાએ આંતરરાષ્ટ્રીય મહોત્સવો યોજીને વિરાટ વ્યસનમુક્તિ યજ્ઞો દ્વારા વિશ્વવિક્રમો સર્જ્યા છે. ગામડે-ગામડે વ્યસનમુક્તિ યજ્ઞો, વ્યસનમુક્તિ પરિસંવાદો, વ્યસનમુક્તિ પ્રદર્શનો, વગેરે આયોજનો દ્વારા સંસ્થા સમાજ જાગરણનો એક અવિરત પુરુષાર્થ કરી રહી છે.

આવો, ભગવાન સ્વામિનારાયણ અને સ્વામીશ્રીના વ્યસનમુક્તિના એ વિરાટ અભિયાનમાં જોડાઈએ અને સમાજ જાગૃતિનો ઉદ્‌ઘોષ કરીએ.



આ પના

આ લાડકવાયાને

ખાતર આપ

હજુ પણ ધૂમ્રપાન

છોડી શકો છો...

આપ હજુ પણ ધૂમ્રપાન છોડી શકો છો...

આ તો તમાકુ અને ધૂમ્રપાનના સેવનથી ઊભા થતા કેન્સરની દર્દનાક અને ભયાનક કહાની છે...

આ છે ધૂમ્રપાન-તમાકુના શેતાનના વિનાશક પંજાનું નિશાન!

'વિશ્વમાં દર પાંચમો માણસ ધૂમ્રપાનને લીધે કમોતે મરે છે. ધૂમ્રપાનથી થતા રોગોને લીધે દર વર્ષે ૨૫,૦૦,૦૦૦ લોકો રિબાઈને મૃત્યુ પામે છે. તેમાંના અર્ધા કરતાં વધુ લોકોની ઉંમર ૩૦ વર્ષની આસપાસ હશે.'

- ઇમ્પિરિયલ કેન્સર રિસર્ચ સોસાયટી, ઓક્સફર્ડ, યુ.કે.
- અમેરિકન કેન્સર સોસાયટી, યુ.એસ.એ.

છબી સહયોગ : ગુજરાત કેન્સર રિસર્ચ સોસાયટી, અમદાવાદ.

ISBN: 978-81-7526-849-4